

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

8月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	18(木)	2:00~ 2:30	永野医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	4(木)・25(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	12(金)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	1(月)・22(月)	2:00~ 2:40	大森医師
願		3:10~ 3:40	
北鶴島	8(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

◎熱中症にならないために◎

熱中症とは、暑い環境にいることによって、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなる病気です。最近では身近な病気として、予防を心がける人が多くなりました。それでも毎年多くの人が熱中症にかかり、平成27年6~9月の熱中症による死亡者は926人にのぼります。予防のポイントを押さえ、元気に夏を乗り切りましょう。

屋内編

- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする。
- エアコンや扇風機を利用し、室温が28度以上にならないようにする。高齢者は温度の変化に気づきにくいいため、部屋の目立つ場所に温度計を置いて目で確認する。
- すだれやカーテンで日差しをさえぎる。



屋外編

- 作業中・運動中は飲み物を持ち歩き、こまめに水分補給をする。
- 外出時はなるべく日陰を歩き、帽子をかぶったり日傘をさしたりする。
- 暑いところで作業をするときはこまめに休憩をとり、無理をしない。

